

2. Pasta e Ceci Veg.



INGREDIENTI:

250 g di ceci biologici secchi
100 g di tofu biologico
500 ml di passata di pomodoro
200 g circa di ditalini integrali di farro o altro cereale



PROCEDIMENTO:

Mettiamo a bagno i ceci biologici secchi. Dopo circa 12 ore sciacquiamo bene i legumi e mettiamoli a cuocere in abbondante acqua salata fino a quando non saranno morbidi. Eventualmente possiamo optare per ceci biologici già lessati, per velocizzare la preparazione, riportati a cottura in una pentola con acqua e rosmarino. Una volta pronti i legumi, spegniamo il fuoco e togliamo dalla pentola metà dei ceci. Frulliamo con il minipimer la metà rimasta in pentola fino ad ottenere una bella crema liscia dove andremo ad aggiungere i restanti ceci interi. Nel frattempo in un'altra padella soffriggiamo un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio. Cuociamo il tutto e aggiungiamo il tofu biologico e la passata di pomodoro, togliendo lo spicchio di aglio dalla pentola. Cuociamo per 5 minuti. Aggiungiamo i ceci alla salsa di pomodoro e tofu e portiamo a bollore a fuoco dolce correggendo di sale e pepe. Aggiungiamo i ditalini integrali e un bicchiere di acqua. Portiamo a cottura la pasta mescolando per non fare attaccare alla padella il preparato.



CONSIGLI:

Serviamo la Pasta ben calda decorando il piatto con un rametto di basilico e un giro di olio evo. Se gradito possiamo aggiungere del peperoncino in cottura. Ottimo piatto unico da accompagnare da una insalatina fresca e di stagione.